

# 「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは・・・

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分達でやりまますよ」と言われてあまり動けなかつたり、心身の疲労がたまつたり・・・また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環注)となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは...

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなつたり 疲れやすくなつたりして「動きにく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

## 予防のポイント

毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。  
(横になっているより、なるべく座りましょう)  
動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。  
歩きにくくなつても、杖などで工夫をしましょう。  
(すぐに車いすを使うのではなく)

避難所でも楽しみや役割をもちましょう。  
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)

「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。  
(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)  
特に、高齢の方や持病のある方は十分気を付けて下さい。

地震前から要注意(赤色の )にあてはまる方は注意が必要です。

地震前と現在を比較して、1段階でも低下した方は、注意が必要です。

### 生活不活発病チェックリスト

(①～⑩の項目について、  
地震前(左側)と 現在(右側)のあてはまる状態に印をつけてください。)

地震前	現在
<b>① 屋外を歩くこと</b>	
<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない
<input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 外は歩けない
<b>② 自宅内を歩くこと</b>	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている
<input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いていた	<input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
<input type="checkbox"/> 杖などとして動いていた	<input type="checkbox"/> 杖などとして動いている
<input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
<b>③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)</b>	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない
<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない
<input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた	<input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている
<input type="checkbox"/> ほとんどの手を借りていなかった	<input type="checkbox"/> ほとんどの手を借りていない
<input type="checkbox"/> ほとんど助けしてもらってなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど助けしてもらっていない
<b>④ 車いすの使用</b>	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった	<input type="checkbox"/> 使用していない
<input type="checkbox"/> 時々使用していた	<input type="checkbox"/> 時々使用している
<input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> いつも使用している
<b>⑤ 外出の回数</b>	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日
<input type="checkbox"/> 週3回以上	<input type="checkbox"/> 週3回以上
<input type="checkbox"/> 週1回以上	<input type="checkbox"/> 週1回以上
<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 月1回以上
<input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
<b>⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか</b>	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている
<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた	<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている
<input type="checkbox"/> 座っていることが多かった	<input type="checkbox"/> 座っていることが多い
<input type="checkbox"/> 寝かされてしまった	<input type="checkbox"/> 寝かされてしまった
<input type="checkbox"/> ほとんど動かなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど動かない
次のことはいかがですか？	
<input type="checkbox"/> 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？	
<input type="checkbox"/> 変わらない <input type="checkbox"/> 難しくなった	
<input type="checkbox"/> ほかにも、難しくなったことはありますか？	
<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 和式トイレをつかう <input type="checkbox"/> 股坐(高い場所)の上り下り <input type="checkbox"/> 床からの立ち上がり	
氏名 (男・女・才) 月 日現在	

※このチェックリストで、赤色の□(一番よい状態ではない)がある時は注意してください。  
\*特に地震前(左側)と比べて、現在(右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

## 発見のポイント

～早く発見、早く回復を～

「生活不活発病チェックリスト」  
を利用してみましょう。

要注意(赤色の )にあてはまる場合は、保健師、  
救護班、行政、医療機関などにご相談下さい。

地震後に、歩くこと等が  
難しくなつた方も注意が  
必要です。

# 「生活不活発病」に注意しましょう

生活不活発病とは・・・

「**動かない**」(生活が**不活発**な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「**動けなくなる**」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等などができなかつたり、ボランティアの方等から「自分達でやりま

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環<sup>注)</sup>となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注)悪循環とは...

生活不活発病がおきると 歩くことなどが難しくなったり 疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

## 予防のポイント

**毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。**  
(横になっているより、なるべく座りましょう)

動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。

歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。  
(すぐに車いすを使うのではなく)

避難所でも楽しみや役割をもちましょう。  
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も)

「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。  
(病気の際は、どの程度動いてよいか相談を)

以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。  
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう)

特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけて下さい。



## 発見のポイント ~ 早く発見し、早めの対応を ~

「**生活不活発病チェックリスト**」を利用してみましょう。

要注意(赤色の )に当てはまる場合は、  
保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談ください。

# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前

(左側)

現在

(右側)

のあてはまる状態に印  をつけてください。

地震前

現在

## ① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



## ② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



## ③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている



## ④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

## ⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



## ⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

## 次のことはいかがですか？

### ⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

### ⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある →  和式トイレをつかう  段差(高い場所)の上り下り  床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を: \_\_\_\_\_)

氏名 \_\_\_\_\_ (男・女, 才) 月 日現在

\*このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

\*特に地震前(左側)と比べて、現在(右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。